

ほけんだより 1月

令和7年1月7日
No.11保健室



あけましておめでとうございます！

今年もよろしくお願ひします！



2025年がスタートしました。冬休みは楽しくすごせましたか？お正月には、「年神様」という新年の神様をお迎えしてお祝いするために、さまざまな行事や風習があり、昔から大切にされてきました。今日から新学期です。休み中に生活リズムがくずれていた人は、できるだけ早く「冬休みモード」から抜け出したいですね！

「冬休みモード」を切り替えて、
かぜをひかない体になろう！



① 早く寝る

「夜おそくまで起きている→学校があるので無理に早起き→すいみん不足で眠い、だるい」というパターンが多くみられます。まずは、できるだけ寝る時間を早めることを心がけてみてください。



② 朝ごはんをしっかり取る

朝からだるいという人に多い『朝食抜き』。胃がからっぽでエネルギー切れのまま学校に行っても、頭も体も働きません。1日を元気にすごすためには、朝食をとることが大切です。



③ からだを動かす

夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちにからだを動かしてみましょう。体育、外遊び、おうちの手伝いなど動いた分、からだの休みを必要とするため、夜には自然に眠くなります。



④ うんちを出す

うんちを出すことも大事な生活習慣のひとつ。はずかしがってガマンしていると、おなか痛くなるなど、からだの調子をくずします。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。



ふゆ けんこう せいがい 冬の健康クイズ！どれが正解？

1 冬の感染予防

- ① マスク、手洗い、そしてこまめに換気
- ② 予防接種をすればかからないので平気
- ③ 新型コロナウイルスにだけ気をつけていればよい



2 冬の冷え対策

- ① 外に出ず、暖かい部屋にこもっている
- ② 体の中から温める工夫をする
- ③ 寒さに慣れるように、冬でも半そで



3 冬の水分補給

- ① 汗をかかないので、あまり飲まなくてよい
- ② 冬でも冷たいものをゴクゴク飲む
- ③ 温かいものをこまめに飲む

クイズの答え

1の答えは…①

ウイルスが苦手な環境を作りましょう。湿度40～60%が目安です。30分に1回くらいは換気をしてウイルスを追い出すのも効果的です。

2の答えは…②

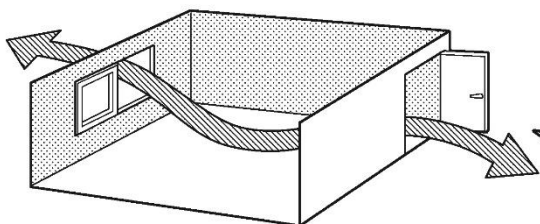
熱を生み出すのは筋肉です。しっかり食べて、運動も取り入れて筋肉をつけましょう。生活リズムを整えることも忘れずに！

3の答えは…①

冬もこまめな水分補給が大切です。冷たいものはお腹を冷やすので、温かいものを1～2リットルは飲みましょう。コップに5～8杯が目安です。

● 冬も大切なかん気 ●

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回くらいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがあがる場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

